Vorwort

Ohne Vitamine können wir nicht leben. An dieser Aussage ist nicht zu rütteln, aber damit ist der Konsens in der öffentlichen Debatte über die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen auch schon im Wesentlichen umrissen. Von dieser Position aus beginnt ein weites Feld teils kontroverser Diskussionen. Auf die Verbraucher wirkt das häufig verwirrend. Denn die grundlegenden Fragen bleiben: An welchen Vitaminen könnte es mangeln – uns als Gesellschaft und mir ganz persönlich? Erhalte ich sie in ausreichender Menge mit meiner Ernährung? Gelten die allgemeinen Empfehlungen wirklich für alle oder gibt es, davon abweichend, individuelle Besonderheiten? Wie steht es mit dem Bedarf von Schwangeren, von stillenden Müttern und ihren Säuglingen, von jungen Wilden, Büromenschen, Leistungssportlern oder Senioren?

Diese und andere Fragen rund um die Mikronährstoffe sind gerade in letzter Zeit in der Öffentlichkeit weitläufig diskutiert worden – gerne verschlagwortet mit kategorischen Aussagen wie »zu viel«, »zu wenig«, »absolut überflüssig«, »gefährlich« und »dringend erforderlich«. Die Verbraucher sehen sich dabei einer Fülle an unterschiedlichsten, teils widersprüchlichen Empfehlungen gegenüber: von Freunden und Familie, von Medien, von Verbraucherorganisationen und Fachgesellschaften.

Dieses Buch soll in allgemeinverständlicher Form helfen, eine Orientierung in diesem Informationsdschungel zu geben. Dabei ist es uns wichtig, in der Nährstoffdebatte nicht zu theoretisieren, da sich Empfehlungen immer an unserem realen, modernen Lebensstil ausrichten sollten. Auch wenn uns genau bekannt ist, welche Beiträge zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gefragt sind, kollidiert der Versuch einer Umsetzung häufig mit den Restriktionen unseres Alltagslebens. Genau diesem Widerspruch ist unser Körper tagtäglich ausgesetzt, der auf Jagen und Sammeln programmiert ist, aber oft die meisten Stunden des Tages auf einem Bürostuhl oder in einem Autositz verbringt.

Auch wenn in Deutschland grundsätzlich kein Versorgungsmangel an Mikronährstoffen besteht, schließt das nicht aus, dass in

bestimmten Bevölkerungsgruppen dauerhaft und potenziell alle Personen zumindest temporär unzureichend versorgt sind – mit bisweilen relevanten Konsequenzen für die Gesundheit. Beispiele sind die Unterversorgung mit Folsäure bei Schwangeren mit potenziell ernstesten Folgen für das Neugeborene oder die Vitamin-D-Situation bei Senioren. Es geht also um erheblich mehr als um Wertekosmetik, auf die die Mikronährstoffdebatte gern reduziert wird.

Die Herausgeber dieses Buches haben führende Wissenschaftler darum gebeten, aktuelle Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Mikronährstoffe zusammenzufassen und zu bewerten. Dabei werden einige drängende Themen in der Versorgungssituation unserer modernen Gesellschaft aufgegriffen. »In aller Munde – kontrovers diskutiert«. Vitamin-Bericht 2012. Beiträge zur Versorgung mit Mikronährstoffen« ist das erste Buch der »GIVE Edition«, das von der **Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e.V. (GIVE)** herausgegeben wird.

GIVE wird von Gesundheits- und Lebensmittelunternehmen getragen. Die angefragten Wissenschaftler sind alle für unabhängige Institute und Einrichtungen tätig. Gleichwohl sind viele von ihnen bereits zuvor von GIVE oder einzelnen Mitgliedsunternehmen als Referenten oder für ähnliche Zwecke beauftragt und honoriert worden. Als wir die Autoren zur Mitarbeit an diesem Buch angefragt haben, baten wir sie jedoch ausdrücklich um eine objektive Darstellung der gegenwärtigen wissenschaftlichen Debatte. Auf dieser Basis will das vorliegende Buch einerseits ausgewogen aufklären über einseitige, dramatisierende Studieninterpretationen, und andererseits gegen gelegentlich – gerade im Internet – vorzufindende falsche Heilversprechen, Wunderpillen und unseriöse Produktauslobungen.

Dr. Henry Werner

1. Vorsitzender der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e.V.